

Lampiran 3.

Tabel 1. Lembar Observasi Terhadap Aktivitas Guru

NO	INDIKATOR YANG DIAMATI	SKOR				Jumlah
		1	2	3	4	
I.	PENDAHULUAN					
1.	Memeriksa kesiapan siswa					
2.	Melakukan kegiatan apersepsi					
3.	Menyampaikan tujuan latihan					
II.	PEMANASAN					
4.	Memberikan pemanasan baik fisik maupun teknik					
5.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan atau <i>game</i>					
6.	Memberikan <i>stretching</i>					
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN					
7.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam proses pembelajaran					
8.	Memberikan contoh sebelum siswa melakukan					
9.	Memberikan umpan balik termasuk memberikan koreksi pada siswa					
10.	Memberikan kesempatan atau umpan sesuai dengan titik batas kemampuan siswa (<i>Technical Breaking Point</i>)					
11.	Memberikan kesempatan dalam bentuk latihan untuk mengidentifikasi apa yang perlu dilakukan pada kegiatan berikutnya					
12.	Memberikan kesempatan minimal 2 kali, setiap bentuk latihan pada siswa					
13.	• Meyakinkan rotasi setiap siswa					
14.	• Memberikan kegiatan menyenangkan dan aman					
15.	• Memberikan model latihan dari yang mudah ke yang sulit					
16.	• Memberikan model latihan dari yang sederhana ke yang kompleks					
17.	Melakukan lompat jauh					
18.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan tentang materi pembelajaran:					
19.	• Secara perorangan siswa mempraktekkan setiap gerakan					
	• Guru mencatat dan merekam hasil yang dicapai siswa setelah melakukan gerakan proses lompat jauh					
IV	PENDINGINAN/COOLING DOWN					
20.	Memberikan pendinginan dalam bentuk permainan					
21.	Memberikan <i>review</i> secara umum, menyampaikan inti pembelajaran pada masing-masing siswa, menyampaikan materi pelajaran berikutnya, memotivasi siswa untuk proses pembelajaran berikutnya.					
	JUMLAH					
	RATA-RATA					

Keterangan:

Skor 1 = Tidak pernah

Skor 3 = Sering,

Skor 2 = Jarang

Skor 4 = Selalu

Kriteria Keberhasilan:0 – 28, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **rendah**.29 – 57, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **sedang**.58 – 84, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **tinggi**

Lampiran 4.

Tabel 2. Lembar Observasi Terhadap Aktivitas Siswa

NO	INDIKATOR/ASPEK YANG DIAMATI	SKOR				Jumlah
		1	2	3	4	
	PENDAHULUAN					
1	5 menit sebelum jam pelajaran siswa sudah hadir di lapangan					
2	Siswa baris di lapangan dengan tertib					
3	Siswa berdoa dengan seksama					
	PEMANASAN					
4	Siswa melakukan pemanasan dengan bersemangat					
5	Seluruh siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan					
6	Seluruh siswa melakukan <i>stretching</i>					
	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN					
7	Siswa mendengarkan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran					
8	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan instruksi guru					
9	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan gembira dan menyenangkan					
10	Masing-masing siswa melakukan proses pembelajaran dengan tidak terpaksa					
11	Siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan berkelompok dan dapat menyesuaikan diri.					
12	Siswa melakukan latihan lompat kotak dengan baik					
13	Siswa melakukan evaluasi lompat jauh					
	PENDINGINAN/ COOLING DOWN					
14	Siswa melakukan penenangan dalam bentuk permainan yang menggembirakan.					
15	Siswa terlihat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran					
	JUMLAH					
	RATA-RATA					

Keterangan:

Skor 1 = Tidak pernah

Skor 2 = Jarang

Skor 3 = Sering,

Skor 4 = Selalu

Kriteria Keberhasilan:

0 – 20, berarti aktivitas siswa dalam proses pembelajaran **rendah**.

21 – 40, berarti aktivitas siswa dalam proses pembelajaran **sedang**.

41 – 60, berarti aktivitas siswa dalam proses pembelajaran **tinggi**.

Lampran 5.

Tabel 3. Lembar Penilaian Proses Kemampuan Lompat Jauh

NO	NAMA	NILAI																JML. NILAI	NILAI PRESTASI	KET	
		AWALAN				TUMPUAN				MELAYANG				MENDARAT							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Eka Andreas Afriyanto																				
2	Hendra Sulistiawan																				
3	Holimah																				
4	Oki Fransiska																				
5	Tri Wahyuni																				
6	Yoga Pratama																				
7	Riki Yolanda																				
8	Sri Wahyuningsih																				
9	Ary Setiawan																				
10	Rocky Hendriawan																				
11	Dwiki Suprianto																				
12	Diki Hermawan																				
13	Ega Pratiwi																				
14	Fitri Afrianti Fatima																				
15	Makrus Amin																				
16	Suci Dian Frandika																				
17	Fani Afriantara PP																				
18	Arifin																				
19	Aminah Febriana																				
20	Ayu Diah Fatmawati																				
21	Dimas Febriangsa																				
22	Endang Setyowati																				
23	Fatdli Fatoni																				
24	Kurniawan																				
25	Latifa Elfi Nurlaeli																				
26	Mellyana Febrian																				
27	Muhamad Baedhowi																				
28	Putri Devita Sari																				
29	Ridho Mei Suryanto																				
30	Rijal Arifin																				
		JUMLAH																			
		RATA-RATA																			

Lampiran 6.

Tabel 4. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Pada Siklus 1

NO	INDIKATOR YANG DIAMATI	SKOR				Jumlah
		1	2	3	4	
I.	PENDAHULUAN					
1.	Memeriksa kesiapan siswa		v			2
2.	Melakukan kegiatan apersepsi		v			2
3.	Menyampaikan tujuan latihan		v			2
II.	PEMANASAN					
4.	Memberikan pemanasan baik fisik maupun teknik		v			2
5.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan atau <i>game</i>		v			2
6.	Memberikan <i>stretching</i>		v			2
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN					
7.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam proses pembelajaran		v			2
8.	Memberikan contoh sebelum siswa melakukan	v				1
9.	Memberikan umpan balik termasuk memberikan koreksi pada siswa	v				1
10.	Memberikan kesempatan atau umpan sesuai dengan titik batas kemampuan siswa (<i>Technical Breaking Point</i>)		v			2
11.	Memberikan kesempatan dalam bentuk latihan untuk mengidentifikasi apa yang perlu dilakukan pada kegiatan berikutnya		v			2
12.	Memberikan kesempatan minimal 2 kali, setiap bentuk latihan pada siswa		v			2
13.	• Meyakinkan rotasi setiap siswa			v		3
14.	• Memberikan kegiatan menyenangkan dan aman		v			2
15.	• Memberikan model latihan dari yang mudah ke yang sulit		v			2
16.	• Memberikan model latihan dari yang sederhana ke yang kompleks		v			2
17.	Melakukan lompat jauh		v			2
18.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan tentang materi pembelajaran:					
19.	• Secara perorangan siswa mempraktekkan setiap gerakan		v			2
	• Guru mencatat dan merekam hasil yang dicapai siswa setelah melakukan gerakan proses lompat jauh			v		3
IV	PENDINGINAN/ COOLING DOWN					
20.	Memberikan pendinginan dalam bentuk permainan		v			2
21.	Memberikan <i>review</i> secara umum, menyampaikan inti pembelajaran pada masing-masing siswa, menyampaikan materi pelajaran berikutnya, memotivasi siswa untuk proses pembelajaran berikutnya.			v		3
	JUMLAH					43
	RATA-RATA					2.05

Keterangan:

Skor 1 = Tidak pernah

Skor 3 = Sering,

Skor 2 = Jarang

Skor 4 = Selalu

Kriteria Keberhasilan:

0 – 28, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **rendah**.

29 – 57, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **sedang**.

58 – 84, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **tinggi**

Lampiran 7.

Tabel 5. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Siswa Pada Siklus 1.

N0	INDIKATOR/ASPEK YANG DIAMATI	SKOR				Jml.
		1	2	3	4	
	PENDAHULUAN					
1	5 menit sebelum jam pelajaran siswa sudah hadir di lapangan		v			2
2	Siswa baris di lapangan dengan tertib			v		3
3	Siswa berdoa dengan seksama			v		3
	PEMANASAN					
4	Siswa melakukan pemanasan dengan bersemangat			v		3
5	Seluruh siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan			v		3
6	Seluruh siswa melakukan <i>stretching</i>			v		3
	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN					
7	Siswa mendengarkan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran			v		3
8	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan instruksi guru		v			2
9	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan gembira dan menyenangkan		v			2
10	Masing-masing siswa melakukan proses pembelajaran dengan tidak terpaksa		v			2
11	Siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan berkelompok dan dapat menyesuaikan diri.		v			2
12	Siswa melakukan latihan lompat kotak dengan baik		v			2
13	Siswa melakukan evaluasi lompat jauh				v	4
	PENDINGINAN/COOLING DOWN					
14	Siswa melakukan penenangan dalam bentuk permainan yang menggembirakan.			v		3
15	Siswa terlihat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran			v		3
	JUMLAH	40				
	RATA-RATA	2.70				

Keterangan:

Skor 1 = Tidak pernah

Skor 2 = Jarang

Skor 3 = Sering,

Skor 4 = Selalu

Kriteria Keberhasilan:

0 – 20, berarti aktivitas siswa dalam proses pembelajaran **rendah**.

21 – 40, berarti aktivitas siswa dalam proses pembelajaran **sedang**.

41 – 60, berarti aktivitas siswa dalam proses pembelajaran **tinggi**.

Lampiran 8.

Tabel 6. Hasil Tes Proses Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus 1.

NO	NAMA	NILAI																JML. NILAI	NILAI PRESTASI	KETERANGAN	
		AWALAN				TUMPUAN				MELAYANG				MENDARAT							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Eka Andreas A		x				x				x					x		9	56.25	Belum Berhasil	
2	Hendra Sulistiawan			x				x				x					x		12	75	Berhasil
3	Holimah		x				x				x					x		9	56.25	Belum Berhasil	
4	Oki Fransiska			x				x			x						x		12	75	Berhasil
5	Tri Wahyuni			x				x			x						x		12	75	Berhasil
6	Yoga Pratama			x			x				x						x		9	56.25	Belum Berhasil
7	Riki Yolanda			x				x				x					x		12	75	Berhasil
8	Sri Wahyuningsih				x				x		x						x		13	81.25	Berhasil
9	Ary Setiawan			x					x		x						x		12	75	Berhasil
10	Rocky Hendriawan			x				x				x					x		12	75	Berhasil
11	Dwiki Suprianto		x			x					x					x			7	43.75	Belum Berhasil
12	Diki Hermawan			x					x		x						x		12	75	Berhasil
13	Ega Pratiwi			3				x			x							x	12	75	Berhasil
14	Fitri Afrianti Fatima		x					x				x						x	12	75	Berhasil
15	Makrus Amin			x				x				x					x		12	75	Berhasil
16	Suci Dian Frandika			x				x				x					x		12	75	Berhasil
17	Fani Afriantara PP			x				x				x					x		12	75	Berhasil
18	Arifin		x				x				x						x		9	56.25	Belum Berhasil
19	Aminah Febriana			x				x			x							x	12	75	Berhasil
20	Ayu Diah Fatmawati			x				x				x					x		12	75	Berhasil
21	Dimas Febriangsa		x				x				x						x		9	56.25	Belum Berhasil
22	Endang Setyowati			x			x				x						x		9	56.25	Belum Berhasil
23	Fatdli Fatoni			x				x				x						x	13	81.25	Berhasil
24	Kurniawan		x				x				x						x		9	56.25	Belum Berhasil
25	Latifa Elfi Nurlaeli			x				x			x							x	11	68.75	Belum Berhasil
26	Mellyana Febrian			x				x				x					x		12	75	Berhasil
27	Muhamad Baedhowi			x				x				x					x		12	75	Berhasil
28	Putri Devita Sari			x				x				x					x		12	75	Berhasil
29	Ridho Mei Suryanto		x				x				x							x	9	56.25	Belum Berhasil
30	Rijal Arifin		x				x					x				x			9	56.25	Belum Berhasil
JUMLAH																			2056.25		

RATA-RATA	68.54	Belum berhasil
-----------	-------	----------------

Lampiran 9.

Tabel 7. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Pada Siklus 2.

NO	INDIKATOR YANG DIAMATI	SKOR				Jumlah
		1	2	3	4	
I.	PENDAHULUAN					
1.	Memeriksa kesiapan siswa			v		3
2.	Melakukan kegiatan apersepsi			v		3
3.	Menyampaikan tujuan latihan			v		3
II.	PEMANASAN					
4.	Memberikan pemanasan baik fisik maupun teknik			v		3
5.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan atau <i>game</i>			v		3
6.	Memberikan <i>stretching</i>			v		3
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN					
7.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam proses pembelajaran			v		3
8.	Memberikan contoh sebelum siswa melakukan		V			2
9.	Memberikan umpan balik termasuk memberikan koreksi pada siswa		V			2
10.	Memberikan kesempatan atau umpan sesuai dengan titik batas kemampuan siswa (<i>Technical Breaking Point</i>)			v		3
11.	Memberikan kesempatan dalam bentuk latihan untuk mengidentifikasi apa yang perlu dilakukan pada kegiatan berikutnya			v		3
12.	Memberikan kesempatan minimal 2 kali, setiap bentuk latihan pada siswa			v		3
13.	• Meyakinkan rotasi setiap siswa				v	4
14.	• Memberikan kegiatan menyenangkan dan aman			v		3
15.	• Memberikan model latihan dari yang mudah ke yang sulit			v		3
16.	• Memberikan model latihan dari yang sederhana ke yang kompleks			v		3
17.	Melakukan lompat jauh		V			2
18.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan tentang materi pembelajaran:					
19.	• Secara perorangan siswa mempraktekkan setiap gerakan			v		3
	• Guru mencatat dan merekam hasil yang dicapai siswa setelah melakukan gerakan proses lompat jauh				v	4
IV	PENDINGINAN/COOLING DOWN					
20.	Memberikan pendinginan dalam bentuk permainan			v		3
21.	Memberikan <i>review</i> secara umum, menyampaikan inti pembelajaran pada masing-masing siswa, menyampaikan materi pelajaran berikutnya, memotivasi siswa untuk proses pembelajaran berikutnya.				v	4
	JUMLAH					63
	RATA-RATA					3,0

Keterangan:

Skor 1 = Tidak pernah

Skor 3 = Sering,

Skor 2 = Jarang

Skor 4 = Selalu

Skor Keberhasilan:

0 – 28, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **rendah**.

29 – 57, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **sedang**.

58 – 84, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **tinggi**

Lampiran 10.

Tabel 8. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Siswa Pada Siklus 2.

N0	INDIKATOR/ASPEK YANG DIAMATI	SKOR				Jumlah
		1	2	3	4	
	PENDAHULUAN					
1	5 menit sebelum jam pelajaran siswa sudah hadir di lapangan				v	4
2	Siswa baris di lapangan dengan tertib				v	4
3	Siswa berdoa dengan seksama			v		3
	PEMANASAN					
4	Siswa melakukan pemanasan dengan bersemangat				v	4
5	Seluruh siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan				v	4
6	Seluruh siswa melakukan <i>stretching</i>				v	4
	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN					
7	Siswa mendengarkan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran			v		3
8	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan instruksi guru			v		3
9	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan gembira dan menyenangkan				v	4
10	Masing-masing siswa melakukan proses pembelajaran dengan tidak terpaksa			v		3
11	Siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan berkelompok dan dapat menyesuaikan diri.			v		3
12	Siswa melakukan latihan lompat kotak dengan baik			v		3
13	Siswa melakukan evaluasi lompat jauh				v	4
	PENDINGINAN/COOLING DOWN					
14	Siswa melakukan penenangan dalam bentuk permainan yang menggembirakan.			v		3
15	Siswa terlihat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran				v	4
	JUMLAH	53				
	RATA-RATA	3.5				

Keterangan:

Skor 1 = Tidak pernah

Skor 2 = Jarang

Skor 3 = Sering,

Skor 4 = Selalu

Skor yang diperoleh:

0 – 20, berarti aktivitas siswa dalam proses pembelajaran **rendah**.

21 – 40, berarti aktivitas siswa dalam proses pembelajaran **sedang**.

41 – 60, berarti aktivitas siswa dalam proses pembelajaran **tinggi**.

Lampiran 11.

Tabel 9. Hasil Tes Proses Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus 2.

NO	NAMA	NILAI																JML. NILAI	NILAI PRESTASI	KETERANGAN	
		AWALAN				TUMPUAN				MELAYANG				MENDARAT							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Eka Andreas A			x				x				x				x		12	75	Berhasil	
2	Hendra Sulistiawan			x				x				x					x	13	81.25	Berhasil	
3	Holimah			x				x				x				x		12	75	Berhasil	
4	Oki Fransiska			x				x			x						x	12	75	Berhasil	
5	Tri Wahyuni				x			x				x					x	14	87.5	Berhasil	
6	Yoga Pratama			x				x				x				x		12	75	Berhasil	
7	Riki Yolanda			x				x				x				x		12	75	Berhasil	
8	Sri Wahyuningsih				x				x		x					x		13	81.25	Berhasil	
9	Ary Setiawan			x					x		x					x		12	75	Berhasil	
10	Rocky Hendriawan			x				x				x				x		12	75	Berhasil	
11	Dwiki Suprianto			x			x				x				x			9	56.25	Belum Berhasil	
12	Diki Hermawan			x					x			x				x		13	81.25	Berhasil	
13	Ega Pratiwi			x				x				x					x	13	81.25	Berhasil	
14	Fitri Afrianti Fatima			x				x				x					x	13	81.25	Berhasil	
15	Makrus Amin			x				x				x				x		12	75	Berhasil	
16	Suci Dian Frandika			x				x				x				x		12	75	Berhasil	
17	Fani Afriantara PP			x				x				x					x	13	81.25	Berhasil	
18	Arifin			x				x				x				x		12	75	Berhasil	
19	Aminah Febriana			x				x			x						x	12	75	Berhasil	
20	Ayu Diah Fatmawati			x				x				x				x		12	75	Berhasil	
21	Dimas Febriangsa			x			x				x					x		10	62.5	Belum Berhasil	
22	Endang Setyowati			x				x				x				x		12	75	Berhasil	
23	Fatdli Fatoni			x				x				x					x	13	81.25	Berhasil	
24	Kurniawan		x				x				x				x			8	50	Belum Berhasil	
25	Latifa Elfi Nurlaeli			x				x				3				x		12	75	Berhasil	
26	Mellyana Febrian			x				x				x				x		12	75	Berhasil	
27	Muhamad Baedhowi			x				x				x				x		12	75	Berhasil	
28	Putri Devita Sari			x				x				x				x		12	75	Berhasil	
29	Ridho Mei Suryanto			x				x				x				x		12	75	Belum Berhasil	
30	Rijal Arifin			x				x				x				x		12	75	Belum Berhasil	
JUMLAH																			2250		
RATA-RATA																			75.00		Belum berhasil

Lampiran 12.

Tabel 10. Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh pada Siklus 1 dan Siklus 2.

NO	NAMA	SIKLUS-1	SIKLUS-2
1	Eka Andreas Afriyanto	2.85	2.90
2	Hendra Sulistiawan	3.12	3.15
3	Holimah	2.45	2.51
4	Oki Fransiska	3.13	3.17
5	Tri Wahyuni	2.45	2.50
6	Yoga Pratama	2.90	2.95
7	Riki Yolanda	2.87	2.95
8	Sri Wahyuningsih	3.07	3.15
9	Rocky Hendriawan	3.20	3.25
10	Dwiki Suprianto	2.50	2.60
11	Diki Hermawan	2.68	2.75
12	Ega Pratiwi	2.45	2.52
13	Fitri Afrianti Fatima	2.60	2.65
14	Makrus Amin	2.35	2.46
15	Suci Dian Frandika	3.20	3.30
16	Fani Afriantara PP	3.15	3.20
17	Arifin	3.00	3.10
18	Aminah Febriana	2.13	2.20
19	Ayu Diah Fatmawati	2.35	2.40
20	Dimas Febriansa	2.75	2.85
21	Endang Setyowati	2.70	2.77
22	Fatdli Fatoni	2.90	3.00
23	Latifa Elfi Nurlaeli	2.25	2.30
24	Mellyana Febrian	2.30	2.32
25	Muhamad Baedhowi	2.87	3.00
26	Putri Devita Sari	2.40	2.45
27	Ridho Mei Suryanto	3.00	3.10
28	Rijal Arifin	3.10	3.17
29	Sri Wahyuni	2.65	2.75
30	Widiya Safitri	2.20	2.25
JUMLAH		81.57	83.67
RATA-RATA		2.72	2.79

Lampiran 13. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Pada Siklus 1.

- Sekolah : SD Negeri Panerusan
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
- Kelas / Semester : V (lima)
- Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- Kompetensi Dasar : 6.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran**)
- Indikator : 6.1.1 Melakukan teknik awalan, tumpuan, melayang dan mendarat
- 6.1.2 Melakukan latihan lompat kotak.
- Alokasi Waktu : 4 x 35 Menit. (2 kali pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Panerusan.

B. Materi Pembelajaran:

Lompat jauh.

C. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Reciprocal* (Timbal balik)

D. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke I (Pada tanggal 14 Maret 2012)

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)
 - a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 - b. Pemanasan secara umum
 - c. Berlari mengelilingi lapangan
 - d. Pemanasan khusus dalam bentuk permainan
2. Kegiatan Inti (50 menit)
 - a. Penjelasan cara melakukan lompat kotak.
 - b. Latihan melakukan lompat kotak yang diatur sesuai sesi latihan.
 - 1) Ada 4 sesi/ kegiatan latihan lompat kotak:

Latihan 1: Latihan lompat kotak yang ditata melingkar.

Latihan 2: Latihan lompat kotak yang ditata berjejer ke depan.

Latihan 3: Latihan lompat kotak yang ditata berjejer ke depan, kotak terakhir berlapis 2.

Latihan 4: Latihan lompat kotak yang ditata berjejer ke depan, kotak terakhir berlapis 3
 - 2) Melakukan lompat jauh dengan memperhatikan awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.
3. Kegiatan Penutup (10 menit)
 - a. Pendinginan (*colling down*)
 - b. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
 - c. Berbaris dan berdoa

Pertemuan ke II (Pada tanggal 21 Maret 2012)

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)
 - a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan.
 - b. Pemanasan secara umum
 - c. Berlari mengelilingi lapangan
 - d. Pemanasan khusus dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (50 menit)

a. Penjelasan cara melakukan latihan lompat kotak.

b. Melakukan latihan lompat kotak.

1) Materi pokok hampir sama dengan pertemuan pertama hanya pada pertemuan kedua ini jumlah kotak yang digunakan ditambah 1 kotak yang di tata sesuai dengan sesi latihan. Jumlah sesi, aturan dan pelaksanaannya sama seperti pada pertemuan pertama. Masing-masing kelompok siswa melakukan tiga kali ulangan pada setiap sesi. Pertemuan kedua ini lebih banyak pada evaluasi proses belajar lompat jauh, dan penekanannya hanya pada cara siswa melakukan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

2) Melakukan lompat jauh dengan memperhatikan pada saat melakukan awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

a. Pendinginan (*colling down*)

b. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari

c. Berbaris dan berdoa

E. Sumber Belajar

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------|
| 1. Ruang terbuka yang datar dan aman | 6. Buku teks |
| 2. Kotak dari kardus | 7. Buku Referensi |
| 3. Bak pasir | 8. Buku Penjaskes Kelas V |
| 4. Cangkul | 9. Diktat Atletik |
| 5. Meteran | 10. Peluit |

F. Penilaian

1. Bentuk instrument : Unjuk kerja (penilaian proses dan produk*)
2. Jenis tagihan : Test pelaksanaan
3. Butir Instrument : Melakukan lompat jauh

* Penilaian produk diambil dari hasil lompatan anak

- * Penilaian proses mengacu pada ketentuan yang ada pada tabel di bawah

Tabel 11. Contoh: Penilaian proses lompat jauh.

NO	NAMA	NILAI																JML. NILAI	NILAI PRESTASI	KET	
		AWALAN				TUMPUAN				MELAYANG				MENDARAT							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Eka																				
JUMLAH																					
RATA-RATA																					

Nilai Prestasi= (Jumlah dibagi skor maksimum) X 100%

Panerusan, 14 Maret 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

SUTRISNA,MM.Pd
NIP. 19620101 198201 1 009

ENDANG EROWATI
NIP. 19660419 198508 2 001

Lampiran 14. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Pada Siklus 2.

Sekolah : SD Negeri Panerusan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
Kelas / Semester : V (lima)
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar : 6.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran**)
Indikator : 6.1.1 Melakukan teknik awalan, tumpuan, melayang dan mendarat
6.1.2 Melakukan latihan lompat kotak.
Alokasi Waktu : 4 x 35 Menit. (2 kali pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Panerusan.

B. Materi Pembelajaran:

Lompat jauh.

C. Metode Pembelajaran

- a. *Inclusive* (cakupan)
- b. Demonstrasi
- c. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
- d. *Reciprocal* (Timbal balik)

D. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke I (Pada tanggal 28 Maret 2012)

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- b. Pemanasan secara umum

- c. Berlari mengelilingi lapangan
 - d. Pemanasan khusus dalam bentuk permainan
2. Kegiatan Inti (50 menit)
- a. Penjelasan cara melakukan lompat kotak.
 - b. Latihan melakukan lompat kotak sebagaimana pada siklus-1 pertemuan dua, bedanya jumlah kotaknya ditambah 1buah yang diatur sesuai sesi latihan.
 - 1) Ada 4 sesi/ kegiatan latihan lompat kotak:
 - Latihan 1: Latihan lompat kotak yang ditata melingkar.
 - Latihan 2: Latihan lompat kotak yang ditata berjejer ke depan.
 - Latihan 3: Latihan lompat kotak yang ditata berjejer ke depan, kotak terakhir berlapis 2.
 - Latihan 4: Latihan lompat kotak yang ditata berjejer ke depan, kotak terakhir berlapis 3
 - 2) Melakukan lompat jauh dengan memperhatikan awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.
3. Kegiatan Penutup (10 menit)
- a. Pendinginan (*colling down*)
 - b. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
 - c. Berbaris dan berdoa

Pertemuan ke II (Pada tanggal 04 April 2012)

- 1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)
 - a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 - b. Pemanasan secara umum
 - c. Berlari mengelilingi lapangan
 - d. Pemanasan khusus dalam bentuk permainan
- 2. Kegiatan Inti (50 menit)
 - a. Penjelasan cara melakukan latihan lompat kotak.
 - b. Melakukan latihan lompat kotak.
 - 1) Materi pokok hampir sama dengan pada siklus-2 pertemuan pertama hanya pada pertemuan kedua ini jumlah kotak yang digunakan ditambah 1 kotak yang di tata sesuai dengan sesi latihan. Jumlah sesi, aturan dan pelaksanaannya sama seperti pada pertemuan pertama. Masing-masing kelompok siswa melakukan tiga kali ulangan pada setiap sesi. Pertemuan

kedua ini lebih banyak pada evaluasi proses belajar lompat jauh, dan penekanannya hanya pada cara siswa melakukan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

2) Melakukan lompat jauh dengan memperhatikan pada saat melakukan awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- a. Pendinginan (*colling down*)
- b. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- c. Berbaris dan berdoa

G. Sumber Belajar

1. Ruang terbuka yang datar dan aman
2. Kotak dari kardus
3. Bak pasir
4. Cangkul
5. Meteran
6. Buku teks
7. Buku Referensi
8. Buku Penjaskes Kelas V
9. Diktat Atletik
10. Peluit

H. Penilaian

1. Bentuk instrument : Unjuk kerja (penilaian proses dan produk*)
 2. Jenis tagihan : Test pelaksanaan
 3. Butir Instrument : Melakukan lompat jauh
- * Penilaian produk diambil hasil lompatan anak
- * Penilaian proses mengacu pada ketentuan yang ada pada tabel di bawah

Tabel 12. Contoh: Penilaian proses lompat jauh.

NO	NAMA	NILAI																JML. NILAI	NILAI PRESTASI	KET		
		AWALAN				TUMPUAN				MELAYANG				MENDARAT								
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	Eka																					
JUMLAH																						
RATA-RATA																						

Nilai Prestasi= (Jumlah dibagi skor maksimum) X 100%

Panerusan, 28 Maret 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

SUTRISNA,MM.Pd

ENDANG EROWATI

Lampiran 15.

Tabel 14. Transkrip Wawancara dengan Kolaborator Selesai Pada Siklus I

Peneliti	:	Bagaimana menurut pendapat saudara dalam kegiatan proses pembelajaran lompat jauh yang baru saja dilaksanakan tadi?
Kolaborator	:	Dari hasil pengamatan yang saya lakukan selama proses pembelajaran pada siklus pertama cukup bagus walaupun siswa baru pertama kali mendapatkan materi lompat jauh dengan latihan lompat kotak.
Peneliti	:	Bagaimana dengan keaktifan siswa selama proses pembelajaran berlangsung ?
Kolaborator	:	Siswa sudah cukup aktif, seluruh siswa tampak senang dan menikmati proses latihan lompat kotak.
Peneliti	:	Bagaimana menurut saudara tentang kemampuan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh?
Kolaborator	:	Secara keseluruhan sudah cukup baik, tetapi masih ada beberapa hal yang perlu ditingkatkan lagi terutama pada saat melakukan lari awalan dan saat menumpu pada papan tolakan dan pendaratan.
Peneliti	:	Menurut saya juga begitu, kemampuan anak dalam melakukan proses belajar lompat jauh perlu diadakan peningkatan lagi terutama pada proses melakukan awalan dan tolakan.
Kolaborator	:	Karena kemampuan siswa dalam melakukan proses belajar lompat jauh belum optimal menurut saya perlu dilanjutkan dengan siklus yang kedua.
Peneliti	:	Saya setuju, pada siklus yang ke-2 materi lompat jauh melalui lompat kotak dengan cara menambah jumlah kotak, mudah-mudahan pada siklus kedua nanti kemampuan siswa melakukan proses belajar lompat jauh akan lebih baik lagi.

Lampiran 16.

Tabel 15. Transkrip Wawancara dengan Kolaborator Selesai Pada Siklus II

Peneliti	:	Bagaimana menurut pendapat saudara dalam kegiatan proses pembelajaran lompat jauh yang baru saja dilaksanakan pada siklus kedua tadi?
Kolaborator	:	Dari hasil pengamatan yang saya lakukan selama proses pembelajaran pada siklus kedua sudah banyak peningkatan, gerakan kaki dan koordinasi lompatan siswa sudah baik.
Peneliti	:	Bagaimana dengan keaktifan siswa selama proses pembelajaran berlangsung ?
Kolaborator	:	Keaktifan siswa selama proses pembelajaran berlangsung sudah sangat baik, seluruh siswa tampak antusias mengikuti proses pembelajarannya.
Peneliti	:	Bagaimana menurut saudara tentang kemampuan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh?
Kolaborator	:	Menurut saya sudah baik seluruh siswa melakukan proses belajar lompat jauh sesuai dengan tahap-tahap yang diinginkan, tinggal beberapa siswa saja yang belum mampu melakukan dengan baik.
Peneliti	:	Menurut saya juga begitu, kemampuan siswa dalam melakukan proses belajar lompat jauh sudah baik sesuai dengan harapan.sayangnya masih ada beberapa siswa yang belum bisa mencapai nilai yang diharapkan.
Kolaborator	:	Kalau begitu, siklus kedua tidak perlu dilakukan lagi?
Peneliti	:	Menurut saya juga begitu, siklus berikutnya tidak perlu lagi dilaksanakan, sebab target yang diharapkan telah terpenuhi yaitu jumlah siswa yang memenuhi KKM sudah mencapai 75%. Selanjutnya saya hanya bisa menyampaikan terima kasih atas kerjasamanya selama penelitian ini berlangsung.
Kolaborator	:	Sama-sama, sukses selalu.

Lampiran 17. Catatan Lapangan (*field note*)

Kegiatan Pra penelitian:

Tempat: SD Negeri Panerusan

Sehubungan dengan akan dimulainya penelitian tindakan di SD Negeri Panerusan, sebanyak 30 siswa kelas V dikumpulkan dan didata. Hasil dari pendataan antara lain untuk mengetahui kemampuan proses belajar lompat jauh, sebelum diberikan tindakan. Dari pendataan awal ditemukan bahwa kemampuan siswa kelas V pada materi lompat jauh masih lemah. Materi pembelajaran lompat jauh di kelas V ini belum bisa berhasil sesuai dengan tujuan sebagaimana tertuang pada kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada satuan pendidikan SD Negeri Panerusan yaitu dengan nilai 75. Hasil belajar siswa masih di bawah 50% dari siswa yang ada. Artinya siswa yang mendapat nilai sama atau lebih tinggi dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) masih kurang dari 50%. Hasil evaluasi proses lompat jauh yang diperoleh siswa dalam ulangan harian rendah. Rata-rata ulangan baru mencapai 58,54. Nilai tertinggi 75, dan nilai terendah 31,25. Siswa yang tuntas belajar baru 13 siswa dari 30 siswa atau sebesar 43,33%. Ini berarti siswa yang belum tuntas sebanyak 17 siswa atau mencapai 56,67%. Maka perlu untuk diadakan perbaikan melalui penelitian.

Kegiatan Pelaksanaan Tindakan Siklus 1

Tempat: Halaman SD Negeri Panerusan

Pada awal tindakan siklus pertama antusias siswa terhadap proses pembelajaran lompat jauh dengan latihan lompat kotak, untuk meningkatkan proses belajar lompat jauh sangat baik. Hal ini dapat dilihat pada saat siswa melakukan proses pembelajaran lompat kotak, seluruh siswa sangat aktif. Tindakan pada siklus pertama ini dilakukan selama dua kali pertemuan, dengan materi lompat kotak, siswa dibagi menjadi tiga

kelompok, masing-masing kelompok melakukan latihan lompat kotak yang sudah tertata di lapangan, dengan model latihan yang terdiri dari 4 sesi. Masing-masing kelompok melakukan latihan lompat kotak dengan sistem kompetisi. Pada siklus pertama ini sudah terlihat kemajuan siswa dalam melakukan proses belajar lompat jauh, dengan penekanannya pada awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat.

Kegiatan Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Kegiatan pelaksanaan tindakan pada siklus kedua, sebagai kelanjutan tindakan pada siklus pertama, dan dilaksanakan selama dua kali pertemuan. Pada siklus kedua ini proses pembelajaran lompat jauh dengan latihan lompat kotak sebagaimana pada siklus satu, bedanya pada siklus dua ini jumlah kotak ditambah lagi dengan tujuan untuk menambah beban latihannya. Pada siklus kedua ini aktivitas siswa dalam melakukan setiap gerakan sudah menunjukkan hasil yang berarti, aktifitas siswa dan kesungguhan siswa sangat baik. Begitu juga dengan hasil proses belajar lompat jauh dengan memperhatikan hasil awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat sudah menunjukkan hasil yang diharapkan.

DOKUMENTASSI



Gambar 1. Siswa sedang melakukan pemanasan sebelum melakukan test awal.



Gambar 2. Siswa sedang melakukan pemanasan pada siklus I.



Gambar 3. Siswa sedang melakukan pemanasan pada siklus II.



Gambar 4. Sedang melakukan wawancara dengan kolabolator setelah siklus I.



Gambar 5. Sedang Wawancara dengan Kolabulator setelah selesai siklus II



Gambar 6. Tes Kemampuan Lompat Jauh.